

# ¡MUEVANSE!

El Programa WIC recomienda que su niño/a, \_\_\_\_\_, haga un mínimo de 30 minutos de actividad física todos los días.



Las Actividades Físicas se pueden convertir en juegos.



- |  |  |  |
|--|--|--|
| ★ BAILAR<br>"Baile Frizado"                                  | "Por Debajo, Arriba, Por Dentro, Alrededor"    | (Jumping Jacks)<br>"Rápido, Lento"                     |
| ★ COGER LA PELOTA<br>"Juego de Gazo"                         | ★ LIMPIAR<br>"Brillo"                          | ★ BOLEAR<br>(Bowling)<br>"Bolos Jugosos y Crujientes!" |
| ★ CAMINAR<br>"Viaje a la Luna"                               | ★ RASTRILLAR LAS HOJAS<br>"Montones de Hojas"  | ★ FUTBOL<br>"Gooooool"                                 |
| ★ SALTAR O BRINCAR<br>"Vuelo de Mariposa"                    | ★ PALEAR LA NIEVE<br>"Pájaros de Nieve"        | ★ BARRER<br>"Bailar Salsa"                             |
| ★ BRINCAR LA CUERDA<br>"Hip Hop"                             | ★ HACER UN HOMBRE DE NIEVE<br>"Escultura Fría" | ★ DESFILAR<br>"Desfile de Animales"                    |
| ★ JUEGO DE ESCONDIDAS<br>"El que lo encuentra se lo retiene" | ★ MARCHAR<br>"Marchar a la Música"             |  |
| ★ CORTAR LOS OJOS  | ★ BUSCAPIES                                    |  |



Las Actividades Físicas ayudan a toda la familia a...

disminuir:

- la tensión
- el cansancio
- el sobrepeso
- la falta de energía
- la tensión muscular
- la baja autoestima

y prevenir:

- el sobrepeso, la obesidad
- los ataques del corazón
- los problemas mentales
- diferentes tipos de cancer
- la presión alta
- huesos débiles

# Receta de Actividades Físicas

para

Haga que su niño/a coloree una estrella por cada actividad que realiza.  
 Anime a su niño/a para que se mantenga activo/a  
 al menos por 30 minutos al día.

## Algunas Sugerencias para Actividades

- ★ Bailar
- ★ Coger la Pelota
- ★ Caminar
- ★ Saltar o Brincar
- ★ Saltar la Cuerda
- ★ Juego de Escondidas
- ★ Juego de Obstáculos
- ★ El Buscapíes (Jumping Jacks)
- ★ Patear la Pelota
- ★ Barrer
- ★ Limpiar
- ★ Rastrillar las Hojas
- ★ Palear la Nieve
- ★ Hacer Muñecos de Nieve
- ★ Desfile
- ★ Marchar

OTRAS ACTIVIDADES:

- ★ \_\_\_\_\_
- ★ \_\_\_\_\_

1<sup>ra</sup> Semana    2<sup>da</sup> Semana    3<sup>ra</sup> Semana  
 Semana    4<sup>ta</sup> Semana



¡Ahora Sí Te Estás Moviendo!

¡Muy Animado!

¡RECUERDA!  
 ¡Trata de ganar  
 al menos 7  
 estrellas cada  
 semana!  
 ¡Mientras  
 más

